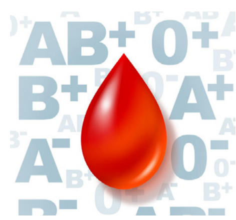


أنواع الحميات الغير صحية
وأثارها الجانبية

نوع الحمية	تعريفها	الآثار الجانبية والسلبيات
نظام الشوربة الحارقة 	نظام غذائي يتطلب تناول كميات كبيرة من حساء الملفوف لمدة أسبوع بالإضافة إلى تناول بعض الفواكه والخضروات واللحوم والأرز البني، وفقاً لجدول زمني محدد.	صداع و دوار. طريقه غير فعالة في فقدان الوزن على المدى الطويل. حمية منخفضة في السعرات الحرارية حوالي ٦٠٠ سعرة حرارية في اليوم. يفتقر النظام الغذائي للفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على صحة الجسم. لا يوفر احتياج الجسم من البروتينات.
نظام اتكنز أو حمية دوكان (شبيهة بنظام أتكنز) 	هو أحد الأنظمة الغذائية التي تهدف لإنقاص الوزن عبر زيادة البروتينات والدهون وتقليل النشويات.	صداع، دوار، ضعف عام، إعياء. زيادة الضغط على الكلى نتيجة للبروتين العالي مما قد يؤدي إلى مشاكل بالكلى على المدى البعيد. الشعور بالاكتئاب والتوتر، حيث إن الكربوهيدرات والنشويات عادةً ما تكون مسؤولة عن زيادة إفراز هرمون السيروتينين والمعروف بهرمون السعادة في الجسم. قد يؤدي إلى نقص بعض العناصر الغذائية والألياف مما يتسبب ببعض المشاكل الصحية كالإمساك أو الإسهال أو الغثيان. غير مناسب لجميع الأشخاص كمرضى السكري، مرضى الكلى، مرضى القلب، مرضى ارتفاع ضغط الدم، أو الحوامل والمرضعات. يسبب مرارة ورائحة بالفم نتيجة لاعتماده على البروتينات كمصدر للطاقة. عالي بالدهون والكولسترول المضرة لصحة القلب والشرايين. يؤدي إلى خسارة الوزن في فترة قصيرة، مما قد يؤدي مجدداً إلى زيادة سريعة أو مضاعفة للوزن.
حمية فصائل الدم 	• يرتكز على فرضية أن لكل فصيلة دم نظام غذائي مناسب يختلف عن الفصائل الأخرى.	ليست هناك دراسات تثبت أي علاقة بين فصائل الدم والغذاء الذي نتناوله. عدم تناول بعض المجموعات الغذائية تفقد الجسم الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى المهمة للصحة. قد يكون النظام الغذائي مكلف لأنه يعتمد على الأغذية العضوية واللحوم.
حمية البصمة الوراثية 	تستند بشكل رئيسي على القيام بفحوصات لتحليل الصفات الجينية للإنسان وعلى هذا الأساس يتم تحديد الحمية المناسبة له.	• حمية مكلفة. • حمية غير فعالة على المدى الطويل. ليس هناك دراسات علمية لهذا النظام.

نوع الحمية	تعريفها	الآثار الجانبية والسلبيات
حمية هوليوود 	نظام تقتصر فيه كمية السعرات المتناولة على ٤٠٠ سعرة حرارية، ويعتمد اعتماداً أساسيا على الفواكه، ويشمل تناول الماء ومشروبات الديتوكس والفيتامينات وبعض العصائر.	• سرعان ما يعاود الشخص اكتساب الوزن المفقود وذلك لأن خسارة الوزن كانت نتيجة لفقد السوائل. • افتقاره الشديد لبعض العناصر الغذائية الأساسية كالبروتين والدهون بالرغم من احتوائه على نسبة كبيرة من الفيتامينات ولكنه يفتقر إلى الكالسيوم والفيتامينات الذائبة في الدهون. الشعور بالغثيان والصداع .
الحمية الكيميائية 	الريجيم الكيميائي لإنقاص الوزن أو الحمية الكيمائية، هو ذلك النوع من الريجيم الذي يعتمد على نوع واحد من الطعام لفترة محددة، يتفاعل هذا النوع من الطعام سوياً لينتج نقصاً في الوزن، وقد أكد الباحثون في مجال التغذية خطورة الريجيم الكيميائي على الصحة بشكل عام.	• نظام غير مرن: جميع الوجبات الغذائية الكيميائية متشابهة جداً إلا أنها تقوم نظرياً على التوازن الكيميائي للأغذية فلا يوجد خيار لاستبدال هذه الوجبات. • في أغلب قوائم الريجيم الكيميائي عدد السعرات الحرارية في اليوم الواحد يكون منخفضاً جداً، وعادة تتراوح ما بين ٨٥٠ إلى ١٠٠٠ سعرة حرارية يومياً وهذا غير كافٍ لحياة صحية.
حمية التمر والحليب 	يتكون من عدد من التمرات مقسمة على الوجبات الغذائية الرئيسية خلال اليوم، وتكون كل وجبة مصحوبة بكوب من الحليب أو اللبن متوسط الدسم، وعادة ما يوصف فيه ٢١ حبة تمر متوسطة الحجم مقسمة إلى سبع حبات لكل وجبة. ويشترط لإتباعه شرب الماء بكميات كبيرة حتى لا يحدث جفاف في الجسم، كما ويسمح بتناول الشاي أو القهوة أو اليانسون والبابونج بدون إضافة السكر.	• السعرات الحرارية المستهلكة أقل من الاحتياج اليومي. • يؤدي إلى نقص في البروتينات ومضادات الأكسدة و بعض المعادن والأملاح الضرورية للجسم، مما يؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي .
حمية الفواكه والخضار  	يعتمد ريجيم الفواكه والخضار على أنواع معينة من الفواكه والخضار خلال فترة قصيرة (٧ أيام) ، فهناك قائمة بالممنوعات ينبغي الابتعاد عنها عند تطبيق الريجيم وأخرى يجب تناولها.	• نقص في بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل البروتينات والكربوهيدرات و الدهون. • الاعتماد الكامل على رجيم الفواكه والخضروات يؤدي إلى عدم حصول الجسم على كفايته من فيتامين ب ١٢ الذي يتواجد بوفرة في الأغذية الحيوانية. من الصعب جداً الالتزام برجيم الفواكه والخضروات على المدى الطويل والاعتماد عليه فقط كمصدر وحيد للتغذية.

المراجع

- Eat Right for 4 Your Type: Complete Blood, Dr.Peter J. D'Adamo January 8, 2002
- Robb, J. Fruit Flush 3-Day Detox, Loving Health Publications, 2005.
- Sacks F, et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. New England Journal of Medicine. 2009; 360:859.
- Last AR, et al. Low-carbohydrate diets. American Family Physician. 2006;73:1942
- Encyclopedia of Diet Fads: Understanding Science and Society, 2nd Edition, Marjolijin Bijefeld, Sharon K. Zoumbaris
- Anderson JW, Konz EC, Jenkins DJ. Health advantages and disadvantages of weight-reducing diets: a computer analysis and critical review. J Am Coll Nutr. 2000;19:578-590
- Michael L. Dansinger, MD; Joi Augustin Gleason, MS, RD; John L. Griffith, PhD; Harry P. Selker, MD, MSPH; Ernst J. Schaefer, MD, Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for Weight Loss and Heart Disease Risk Reduction:, January 5, 2005, Vol 293, No. 1